



MÓDULO 1

DESARROLLAR LA AUTOCONCIENCIA: COMPRENDER LA HIPERADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS



erasmediah.eu

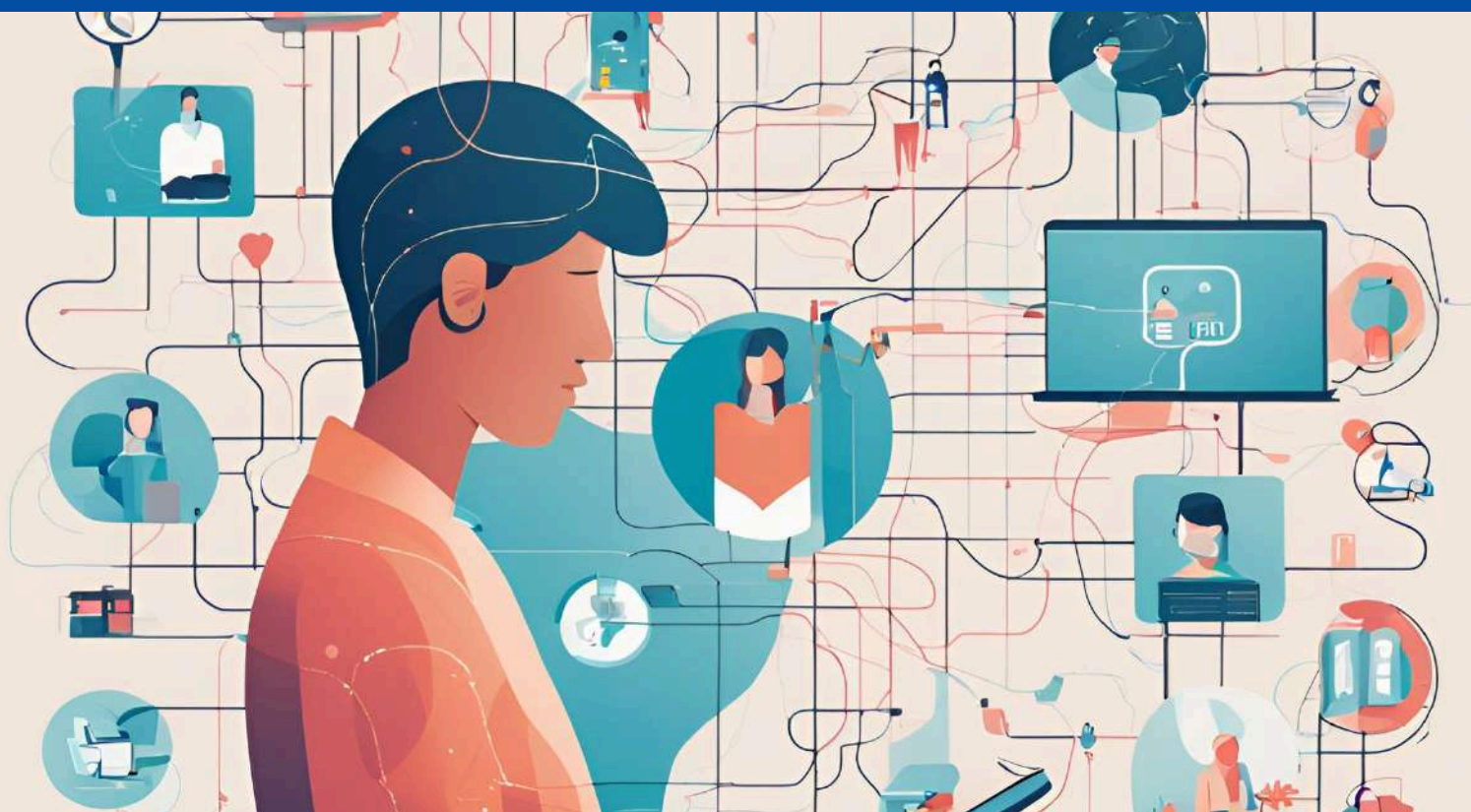


**Co-funded by
the European Union**



Lección 1.6

Evaluación de los niveles de hiperconectividad



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lección 1.6

Evaluación del nivel de hiperconectividad

Objetivos:

Concientizar: El objetivo principal de este taller es concientizar a los participantes sobre el concepto de hiperconectividad y su posible impacto en la salud mental y el bienestar.

- Autoevaluación: Los participantes realizarán una actividad de autoevaluación para evaluar sus propios niveles de hiperconectividad utilizando criterios establecidos (normal, excesivo, problemático, adicto).

Discusión y autorreflexión: El taller facilitará discusiones abiertas sobre las experiencias de los participantes con las redes sociales y sus efectos en su salud mental.

Mensaje(s) clave:

La hiperconectividad es un desafío clave al utilizar la tecnología digital.

- El primer paso para desarrollar hábitos digitales saludables es la autorreflexión.



TIPO DE LECCIÓN:



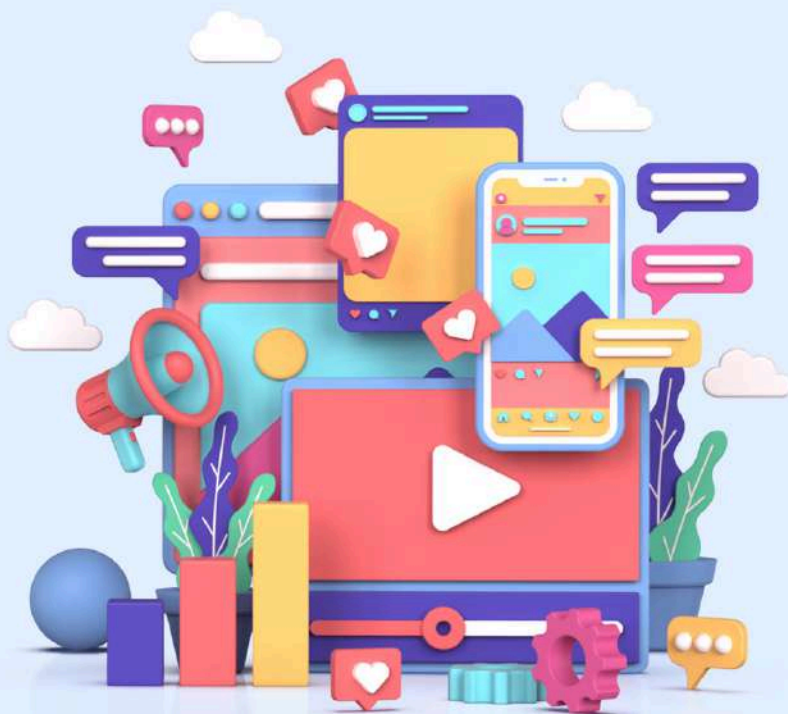


Descripción general de la lección

Los participantes comprenderán el concepto de hiperconectividad, evaluarán sus propios niveles de uso de las redes sociales, explorarán las implicaciones de sus hallazgos en su salud mental y reflexionarán sobre su uso de las redes sociales para desarrollar una relación saludable con la tecnología.

El taller está organizado en 4 pasos:

- 1: Introducción - Entendiendo la hiperconectividad - (10 min)
- 2: Actividad de autoevaluación (15 min)
- 3: Discusión en grupo (15 min)
- 4: Conclusiones y aprendizajes (5 min)



Paso 1

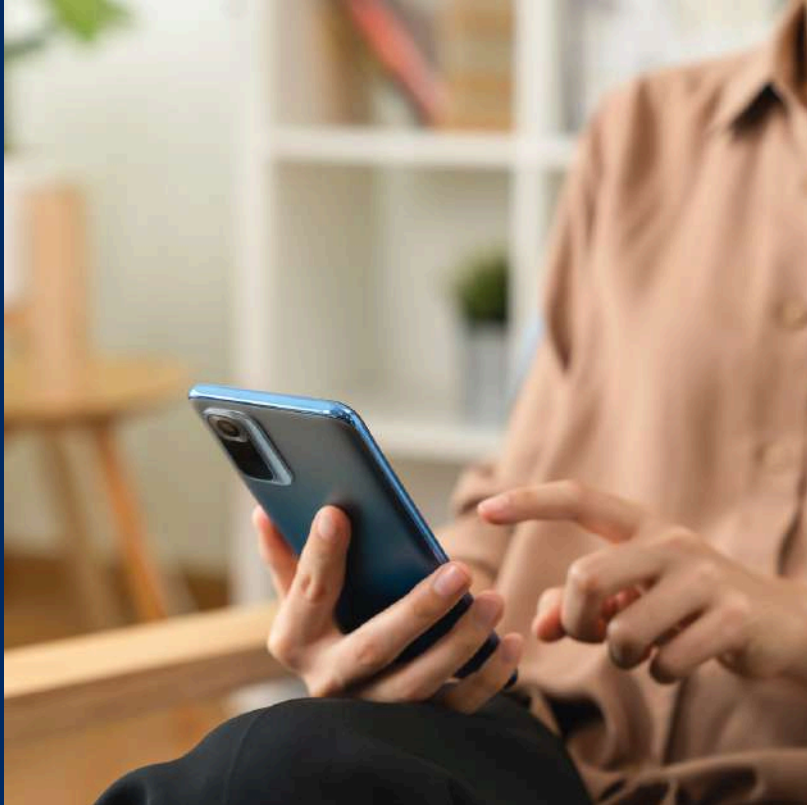
ENTENDIENDO LA HIPERCONECTIVIDAD

Hoy voy a presentaros una herramienta de autorreflexión para que podáis evaluar vuestro propio nivel de hiperconectividad, entender los riesgos e intentar descubrir cómo construir una relación más sana con la tecnología.

Vamos a empezar con una actividad para entender qué es la hiperconexión. Ten papel y bolígrafo, y responde a mis preguntas.

Pregunta 1: ¿Cuántas aplicaciones/plataformas tienes en tu teléfono para comunicarte con otras personas? (correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, juegos, etc.)

Pregunta 2: ¡Piensa en la persona con la que estás conectado en más plataformas! ¿Cuántas? ¿Cuáles son?



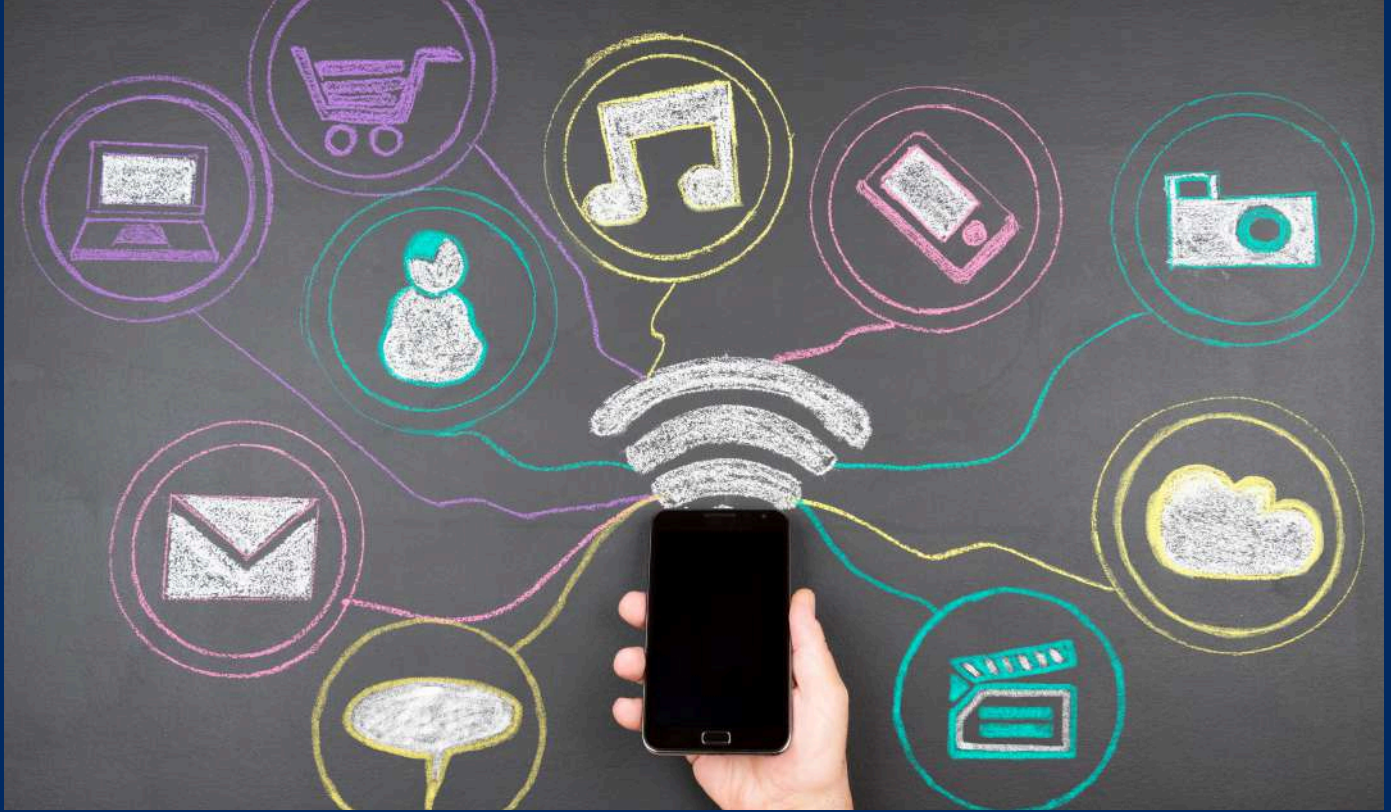
Paso 1

ENTENDIENDO LA HIPERCONECTIVIDAD

¡Compartamos sus respuestas! ¿Quién tiene más plataformas? ¿Quién tiene más de 10? ¿Más de 8? ¿Más de 5? (...) ¿Qué tipo de plataformas son estas? ¿Cuál usas principalmente para comunicarte? ¿Cuál tiene funciones adicionales?

Pregunta: ¿Qué opinas? ¿Cómo podemos definir el concepto “hiperconectividad”?

Puedes dibujar un mapa mental en la mesa del rotafolio o simplemente recopilar las ideas.



Paso 1

ENTENDIENDO LA HIPERCONECTIVIDAD

Definición: La hiperconectividad se refiere a la conexión constante a las redes sociales y plataformas de comunicación digital, lo que a menudo conlleva un exceso de tiempo frente a la pantalla y una interacción excesiva con contenido en línea. La transición de las formas tradicionales de comunicación a las interacciones digitales ha transformado la forma en que los jóvenes establecen relaciones, se perciben a sí mismos y se relacionan con el mundo que los rodea.



Paso 2

Cuestionario de autoevaluación: Niveles de hiperconectividad

Responda cada pregunta utilizando una escala del 1 al 5, donde:

1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = A veces 4 = A menudo 5 = Siempre

Cuestionario

- Uso diario de redes sociales: ¿Cuántas horas pasas en redes sociales al día? 1. Menos de 30 minutos 2. De 30 minutos a 1 hora 3. De 1 a 2 horas 4. De 2 a 3 horas 5. Más de 3 horas
- Sentimientos de ansiedad: A menudo me siento ansioso cuando no estoy conectado a las redes sociales.
- Comparación social: Con frecuencia comparo mi vida con la de otros en las redes sociales, lo que afecta mi autoestima.
- Distracción de las responsabilidades: encuentro que las redes sociales me distraen de mis responsabilidades diarias (por ejemplo, tareas escolares, quehaceres domésticos).
- Relaciones fuera de línea: Siento que mis relaciones en línea son más importantes que mis relaciones fuera de línea.
- Alteración del sueño: A menudo me quedo despierto hasta tarde usando las redes sociales, lo que afecta la calidad de mi sueño.
- Impacto emocional: Mi estado de ánimo se ve afectado significativamente por las interacciones que tengo en las redes sociales (positivas o negativas).
- Experiencia de acoso cibernético: He experimentado o presenciado acoso cibernético en plataformas de redes sociales.
- Necesidad de validación: Siento una fuerte necesidad de recibir “me gusta” y comentarios en mis publicaciones para sentirme bien conmigo mismo.
- Las redes sociales como herramienta principal de comunicación: prefiero comunicarme con mis amigos a través de las redes sociales en lugar de cara a cara.
- Sensación de aislamiento: A pesar de estar conectado en línea, a menudo me siento solo o aislado.
- Impacto en la actividad física: El tiempo que paso en las redes sociales ha reducido la cantidad de actividad física que realizo.
- Escapar de la realidad: uso las redes sociales como una forma de escapar del estrés o los problemas de mi vida.
- Influencia en la imagen corporal: Las redes sociales influyen en cómo percibo mi imagen corporal y mi autoestima.
- Miedo a perderse algo (FOMO): a menudo me preocupa perderme eventos o actividades cuando no estoy activo en las redes sociales.



Paso 2

ACTIVIDAD DE AUTOEVALUACIÓN

Cuestionario: Este cuestionario de autoevaluación está diseñado para ayudar a las personas a evaluar su nivel de hiperconectividad en función de sus patrones de uso de las redes sociales.

Entregue una hoja impresa del cuestionario a cada participante y pídales que lo completen y al final cuenten sus puntos.

Anímelos a hacer preguntas si tienen alguna.

No compartas todavía los criterios de evaluación.



Paso 3

DISCUSIÓN EN GRUPO

Pasos:

1. Entregue una hoja impresa del cuestionario a cada participante y pídales que lo completen y, al final, cuenten sus puntos.
2. Antes de compartir los criterios de evaluación, explique los cuatro niveles de hiperconectividad utilizando la tabla de la página siguiente.
3. Pregunte a los participantes qué piensan sobre el nivel de uso de la tecnología digital hiperconectada en el que se encuentran.
4. Pida a los participantes que abran reflexiones sobre el cuestionario o sus respuestas.
5. Pregúnteles sobre las puntuaciones más altas y más bajas, pídales que reflexionen sobre sus hábitos y las posibles implicaciones que observaron.



Paso 3

DISCUSIÓN EN GRUPO

Nivel	Criterios	Descripción
Normal	Menos de 1 hora al día de uso de redes sociales.	Los usuarios interactúan mínimamente con las redes sociales, manteniendo un estilo de vida equilibrado y relaciones saludables.
Excesivo	1 a 3 horas diarias de uso de redes sociales.	Los usuarios pueden experimentar efectos negativos leves en su bienestar, como ansiedad o distracción ocasional, pero generalmente mantienen un equilibrio saludable con las actividades fuera de línea.
Problemático	Más de 3 horas diarias de uso de redes sociales, lo que tiene impactos negativos en la salud mental.	Los usuarios muestran signos de angustia, como mayor ansiedad, disminución de la autoestima o problemas de relación, lo que indica la necesidad de una intervención.
Adicto	Participar excesivamente en las redes sociales a lo largo del día, lo que afecta el funcionamiento diario.	Los usuarios muestran un comportamiento compulsivo, descuidando sus responsabilidades y relaciones fuera de línea, lo que les provoca un importante malestar psicológico y un deterioro del bienestar. Probablemente necesiten ayuda externa.



Paso 3

DISCUSIÓN EN GRUPO

Contando los resultados:

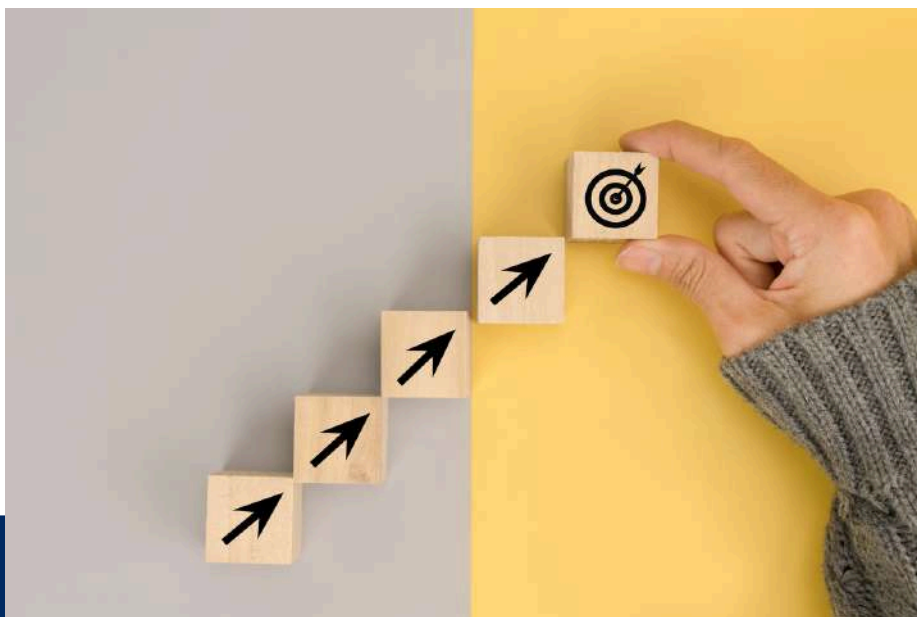
- Normal (puntuación: 15-30): Los participantes muestran un compromiso mínimo con las redes sociales y mantienen un equilibrio saludable entre las actividades en línea y fuera de línea.
- Excesivo (puntuación: 31-50): Los participantes muestran signos de un mayor uso de las redes sociales que puede provocar efectos negativos leves en el bienestar, pero generalmente gestionan su presencia en línea de forma eficaz.
- Problemático (puntuación: 51-75): Los participantes experimentan impactos negativos notables en su salud mental y sus relaciones debido a sus hábitos en las redes sociales, lo que indica una necesidad de intervención y apoyo.
- Adicto (puntuación: 76-90): Los participantes demuestran un comportamiento compulsivo con respecto al uso de las redes sociales, lo que afecta significativamente su funcionamiento diario y su bienestar psicológico, requiriendo atención inmediata y estrategias de cambio.

Paso 4

CONCLUSIÓN Y CONCLUSIONES

Pasos:

1. Decir: Este cuestionario de autoevaluación sirve como herramienta para reflexionar sobre sus hábitos en las redes sociales y comprender las posibles implicaciones para su salud mental y bienestar general.
2. Entregue notas adhesivas a los participantes y pídales que, tras completar el cuestionario, se fijen una meta personal sobre sus hábitos de uso de los medios para una relación más saludable con la tecnología. Pueden escribir más de una idea.
3. Algunos de ellos pueden leer en voz alta lo que han escrito y reflexionar sobre ello.
4. Fomente el intercambio de experiencias personales relacionadas con la hiperconectividad. Abra el turno de preguntas a los participantes.





Resumen de las conclusiones clave

- La lección tiene como objetivo empoderar a los participantes con conocimientos sobre las implicaciones de la hiperconectividad para la salud mental y brindar herramientas para la autorreflexión y el cambio.
- En esta lección, utilizamos cuatro niveles de hiperconectividad en las redes sociales: normal, excesiva, problemática y adictiva.
- El primer paso de la autorreflexión es completar el cuestionario (no científico) para que las personas puedan familiarizarse con los aspectos: el tiempo que usan las redes sociales y los principales efectos e impactos.
- Al fomentar la comprensión del equilibrio entre la participación en línea y las actividades fuera de línea, los participantes pueden trabajar para lograr hábitos digitales más saludables.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

El objetivo del taller es que los participantes comprendan el concepto de hiperconectividad, evalúen sus propios niveles de uso de las redes sociales, exploren las implicaciones de sus hallazgos en su salud mental y reflexionen sobre su uso de las redes sociales para desarrollar una relación saludable con la tecnología.

Materiales necesarios:

- Mesa de rotafolio y bolígrafos
- El cuestionario: una copia impresa para cada participante
- Bolígrafos / lápices para los participantes
- Papeles Post-it





Paso 1: Introducción - Comprensión de la hiperconectividad (10 min)

Definición de hiperconectividad:

- La hiperconectividad se refiere al estado de estar constantemente conectado a las redes sociales y plataformas de comunicación digital, lo que a menudo conduce a un tiempo excesivo frente a la pantalla y a una interacción con contenido en línea.
- El concepto de hiperconectividad se refiere al uso de múltiples medios de comunicación, como el correo electrónico y la mensajería instantánea.

Se ha convertido en un fenómeno frecuente, particularmente entre los adolescentes debido a su exposición temprana y frecuente a la tecnología.

- La hiperconectividad implica expectativas sociales y normas de comportamiento según las cuales las personas deben estar disponibles en todo momento y en cualquier caso para las relaciones sociales.
- La hiperconectividad en las redes sociales tiene diversas consecuencias. En este taller, abordaremos el tiempo frente a la pantalla, los hábitos de uso de medios, los factores de estrés en línea y el equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea.
- En esta primera actividad, el educador debe ayudar a los participantes a comprender qué significa la hiperconexión en términos de conexiones entre dispositivos, plataformas y personas, además de la presencia en línea las 24 horas.

El objetivo de esta actividad es que los participantes comprendan que el “tiempo frente a la pantalla” es solo una parte de todo el asunto.





Paso 2: Actividad de autoevaluación (15 min)

Cree un ambiente tranquilo y de apoyo. Pida a los estudiantes que no hablen entre ellos; puede darles la oportunidad de hacerlo al final del cuestionario.

Es importante mencionar que este no es un cuestionario psicológico serio, validado y científico; es más bien una herramienta de autoevaluación y autorreflexión. Anime a los participantes a comprender las preguntas a fondo. También pueden llevarse el cuestionario a casa y continuar reflexionando sobre los temas mencionados. Algunos de estos temas también se abordaron en talleres anteriores.

No muestre las soluciones antes de que cada participante haya terminado la prueba.





Paso 3: Discusión en grupo (15 min)

Es importante explicar primero las cuatro categorías para que los participantes comprendan sus resultados. Además, esto les permitirá reflexionar sobre su nivel incluso antes de saberlo.

Consejos para el éxito:

- Como se puede ver en la tabla, hay cuatro categorías.
- Cabe mencionar que aquí solo hablamos del tiempo de pantalla en redes sociales. El tiempo de pantalla es solo un indicador del uso de medios, pero en el caso de las redes sociales, existe una conexión más estrecha: un mayor tiempo de pantalla se relaciona con un uso más problemático.
- Es importante comprender que se habla con facilidad de "adicción" en relación con el uso de los medios, especialmente las redes sociales. El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición) no ofrece una definición oficial de "adicción a las redes sociales". Sin embargo, reconoce las adicciones conductuales, que pueden incluir el uso excesivo de plataformas digitales.
- Si alguien en este cuestionario alcanza el nivel "Adictivo", eso significa que debe comenzar a reducir el uso de las redes sociales y pedir ayuda si la necesita.
- Si este taller se realiza en un grupo de jóvenes que se conocen entre sí (compañeros de clase, etc.), puedes pedirles que se ayuden entre sí a reducir el uso de las redes sociales o comunicarse menos en línea mediante reglas que desarrollen juntos (como: no usar el teléfono después de las 10 p.m., no más de 10 mensajes consecutivos, no hay necesidad de respuestas instantáneas, etc.).





Paso 4 Conclusiones y aprendizajes (5 minutos):

Después de escribir las respuestas, los participantes pueden pegar sus notas en la pared. Así tendrán la oportunidad de leer las ideas de los demás. También pueden votarlas con un bolígrafo o pequeñas puntas adhesivas.

Preguntas de reflexión:

¿Cuál fue para usted la pregunta más importante del cuestionario?

¿Te sorprendió tu nivel de Hiperconectividad?

¿Qué puede hacer una persona para reducir su presencia en las redes sociales?

¿Cómo puede un grupo de personas (amigos, colegas) desarrollar reglas para apoyar hábitos digitales más saludables?

Conclusiones clave:

- Comprender la hiperconectividad es el primer paso para reconocer el problema.
- La autorreflexión conduce a decisiones individuales en términos de cambio de hábitos digitales.
- Al fomentar la comprensión del equilibrio entre la participación en línea y las actividades fuera de línea, los participantes pueden trabajar para lograr hábitos digitales más saludables.





Seguimiento y actividades en casa

- Puedes pedir a los estudiantes que hagan un diario de reflexión sobre las metas alcanzadas.
- También puedes elegir una idea (o, si pasan tiempo juntos regularmente, cada semana) que todos puedan probar, como un desafío común.

Consejos para profesores:

No les pidas a los participantes que compartan sus puntos (dependiendo del grupo, probablemente puedas optar por una forma anónima de obtener retroalimentación). Si lo prefieres, puedes enumerar las categorías y pedirles que levanten la mano en su categoría. Así podrás centrarte en los resultados del grupo.





Referencias

- Al-Samarraie, H., Bello, K., Alzahrani, A., Smith, A. y Emele, C. (2021). Adicción a las redes sociales en jóvenes usuarios: causas, consecuencias y prevención. *Inf. Technol. People*, 35, 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/itp-11-2020-0753>.
- Di Sano, Sergio y D'Elia, Paola. (2022). HIPERCONNECTIVIDAD Y ADICCIÓN A INTERNET: PROMOVRIENDO EL BIENESTAR DIGITAL EN LAS ESCUELAS. PSICOLOGÍA POSITIVA PARA UNA VIDA POSITIVA. Actas de la Conferencia Científica Internacional sobre el 10.º Aniversario de la Facultad de Psicología de la Universidad Paneuropea / Eva Gajdošová (ed.). – 1.ª ed. – Bratislava: Universidad Paneuropea, 2022. – 397 p.
- Standlee, Alecea. (2016). Tecnología y construcción de significado en las relaciones universitarias: Comprensión de la hiperconexión. *Revista de Sociología Cualitativa*. 12. 1-8. [10.18778/1733-8077.12.2.01](https://doi.org/10.18778/1733-8077.12.2.01).
- Tintori, A., Ciancimino, G. y Cerbara, L. (2024). Cómo el tiempo frente a la pantalla y la hiperconexión en redes sociales han perjudicado el bienestar relacional y psicológico de los adolescentes desde la pandemia de COVID-19. *Ciencias Sociales*, 13(9), 470. <https://doi.org/10.3390/socsci13090470>





PRUEBA

1. ¿Qué es la hiperconectividad?

- A) La capacidad de conectar múltiples dispositivos a Internet
- B) El estado de estar constantemente conectado a las redes sociales y plataformas de comunicación digital, que a menudo conduce a un tiempo excesivo frente a la pantalla
- C) El uso excesivo de las redes sociales y plataformas de comunicación digital
- D) Un término utilizado para describir las conexiones a Internet de alta velocidad

2. ¿Qué nivel de hiperconectividad en las redes sociales se describe aquí?: Los usuarios interactúan mínimamente con las redes sociales, manteniendo un estilo de vida equilibrado y relaciones saludables.

- A. Normal
- B. Excesivo
- C. Problemático
- D. Adictivo

3. ¿Qué sentimiento NO es una posible consecuencia de la hiperconectividad de las redes sociales?

- A. Ansiedad
- B. Aislamiento
- C. FOMO (miedo a perderse algo)
- D. Ira





PRUEBA

4. ¿Cuál es la relación entre la hiperconectividad de las redes sociales y las relaciones personales?

- A. Una mayor presencia en línea conduce a mejores relaciones.
- B. A pesar de estar conectados con muchas personas en línea, las personas pueden experimentar sentimientos de aislamiento y soledad.
- C. Una mayor presencia en línea conduce a la pérdida de relaciones.
- D. Estar en línea siempre causa sensación de soledad y falta de sentimientos positivos.

5. ¿A partir de qué nivel de hiperconectividad de las redes sociales uno debe reducir estrictamente su uso de medios en línea?

- A. Normal
- B. Excesivo
- C. Problemático
- D. Adictivo





Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: A

Pregunta 3: D

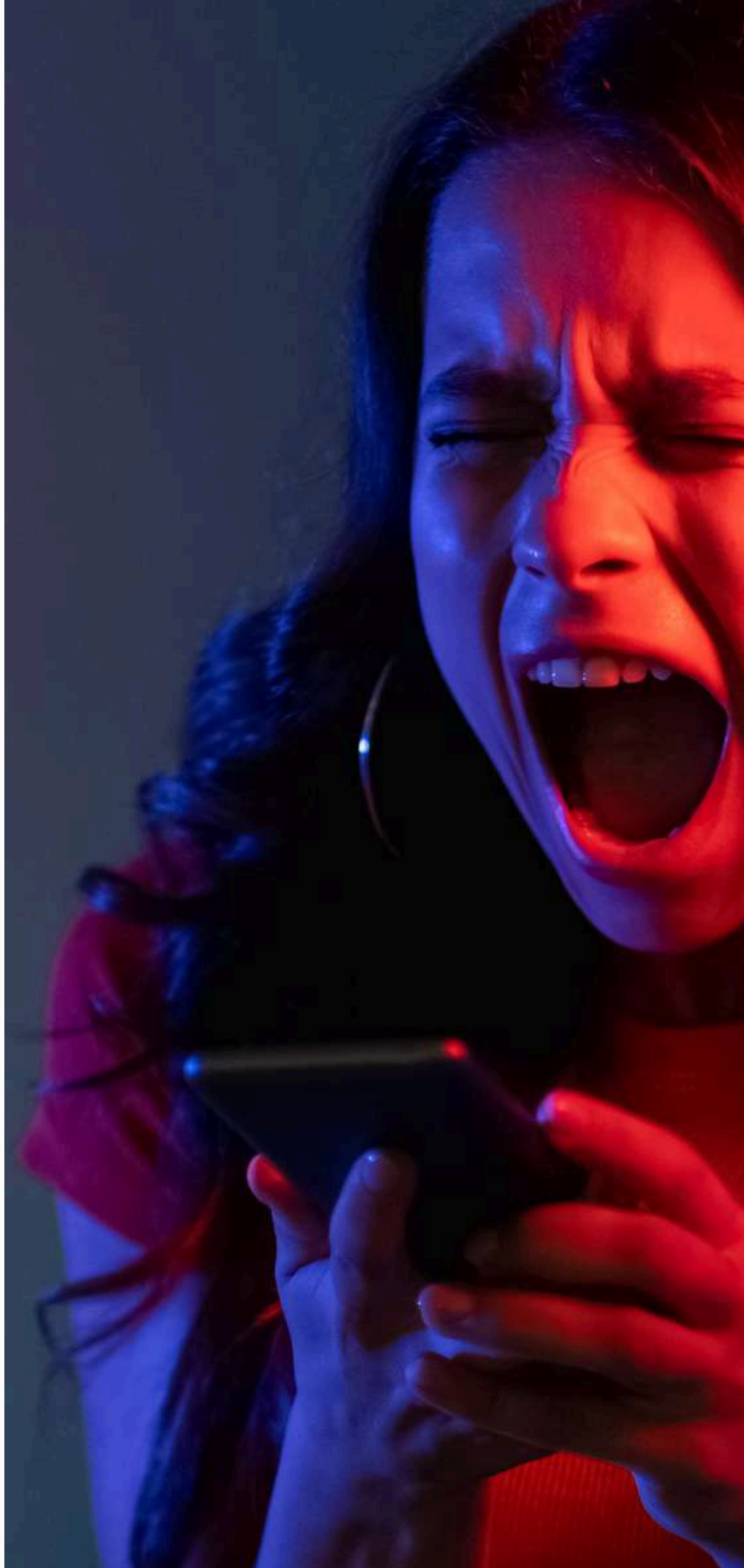
Pregunta 4: B

Pregunta 5: C





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.